

Trastornos musculoesqueléticos asociados al teletrabajo en tiempo de pandemia por COVID-19

Musculoskeletal disorders associated with telework in pandemic time by COVID-19

Autores:

Autor 1: Msc Olga Lucía Rodríguez Puerto,
Perfil: Fisioterapeuta
Institución: Universidad Nacional Abierta y A Distancia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8075-1506>
Correo: olgal.rodriguez@unad.edu.co

Autor 2: Msc Ángela Viviana García Salamanca,
Perfil: Psicóloga
Institución: Universidad Nacional Abierta y A Distancia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5736-4265>
Correo: viviana.garcia@unad.edu.co

Autor 3: Est. Ciro Alfonso Rojas Gómez
Perfil: Estudiante de Tecnología en Seguridad y Salud en el Trabajo
Institución: Universidad Nacional Abierta y A Distancia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6607-7594>
Correo: carojasgo@unadvirtual.edu.co

Resumen

Los trastornos musculo-esqueléticos (TME) se definen para el National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), como un conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema óseo y muscular que involucra a sus estructuras asociadas, es decir articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema circulatorio. Según la OMS para el año 2017 fueron la segunda causa de discapacidad en el mundo (ocasionaron el 16% de los años vividos con discapacidad), siendo el dolor lumbar el motivo más común de discapacidad (OMS, 2018). Los trastornos musculoesqueléticos (TME) representan un complejo problema de salud en la población trabajadora, constituyendo la primera causa de morbilidad e incapacidad reportada tanto en los países desarrollados como en los en vía de desarrollo. La mayor parte de las enfermedades musculoesqueléticas producen una serie de síntomas como el dolor local, limitación del movimiento articular y la consecuente restricción del movimiento corporal lo que conlleva a disminuir el rendimiento normal durante el trabajo o en ciertas tareas de la vida diaria (OIT, 2011).

Palabras claves

Trastornos musculoesqueléticos; teletrabajo; pandemia COVID-19.

Abstract

Musculoskeletal disorders (MSDs) are defined for the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) as a set of lesions and symptoms that affect the bone and muscle systems that involve their associated structures, i.e., joints, tendons, ligaments, nerves and circulatory system. According to the WHO for the year 2017 they were the second cause of disability in the world (they caused 16% of the years lived with disability), being lumbar pain the most common reason for disability (WHO, 2018). Musculoskeletal disorders (MSDs) represent a complex health problem in the working population, constituting the first cause of morbidity and disability reported in both developed and developing countries. Most musculoskeletal diseases produce a number of symptoms such as local pain, limitation of joint movement and consequent restriction of body movement leading to a decrease in normal performance during work or in certain tasks of daily life (ILO, 2011).

Keywords

Musculoskeletal disorders; teleworking; COVID-19

Introducción

En el escenario mundial, la mirada que hoy día recobra el teletrabajo es muy variada y que se destaca con mayor visibilidad como una forma de empleo cuya intención es omitir las categorías tradicionales formales de las relaciones laborales en la prestación de servicios presenciales en una organización y que de acuerdo a la normatividad legal vigente se circunscribe a la utilización de las denominadas herramientas de tecnologías de la información y la comunicación o con otras estrategias que suplan la prestación del servicios con el desplazamiento del trabajador y permanecer de manera presencial en su puesto de trabajo (MinTIC).

La población de los teletrabajadores a pesar que esta modalidad de trabajo se ha visto muy dinámica durante este tiempo existen vacíos frente a la identificación de riesgos que derivan de este tipo de modalidad laboral actual, lo cual este proceso hace que dediquemos atención especial y realizar ajustes a necesarios para evitar afecciones en los procesos de la salud de los trabajadores. Ruiz (2015) afirma: "El teletrabajo es una figura jurídica nueva en el campo laboral en nuestro país, que ha dinamizado mucho más por este tiempo de pandemia por COVID 19 y que además ha venido surgiendo por el avance en las diferentes áreas de la globalización y desarrollo industrial del mundo moderno, que permiten la no presencia del trabajador en las instalaciones de las empresas públicas o privadas". A nivel de Suramérica se encuentra la definición que proponen en Uruguay, en la que señala el teletrabajo como la actividad laboral que a distancia puede ser movilizada o comercializada por Internet ya se cómo compra o venta de un bien o servicio.

En Colombia, el teletrabajo se encuentra definido en la Ley 1221 de 2008 como: "*Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo*". (Artículo 2, Ley 1221 de 2008).

El trabajo desde casa es una modalidad de trabajo en la que el trabajador realiza las principales tareas de su trabajo mientras permanece en su casa, utilizando la tecnología de la información y las comunicaciones (TIC). A los efectos en el contexto de la pandemia de la COVID19, se utilizará el término «trabajo desde casa» para referirse exclusivamente al teletrabajo en el hogar como una modalidad de trabajo provisional y alternativa (OIT, 2020). Una nueva realidad que puede venir a expensas

de nuestra salud. Los largos períodos de trabajo sedentario, la falta de ejercicio, el trabajo aislado, los límites lábiles entre el trabajo remunerado y las tareas de casa, así como el estrés, son algunos de los riesgos asociados con el teletrabajo que puede afectar la integridad del sistema musculoesquelético y la salud mental de los trabajadores (Agencia Europea, 2020).

A nivel de Latinoamérica los trastornos musculoesqueléticos son presentados como un problema sensible en varias empresas y que son caracterizados estos problemas por la presencia de dolor, en estudios de investigación realizados en una empresa textil de Nicaragua reportaron una prevalencia del 73,8 % de sintomatologías o trastornos musculoesqueléticos siendo la zona corporal de la zona lumbar con un 49,8%, región cervical 13,6%. Así mismos autores como Riascos (2016) mencionan que en Colombia los trastornos musculoesqueléticos son frecuentes demostrando que en un 71,7 % refirieron síntomas de malestar, y el dolor lumbar el más predominante en un 21,4%, región cervical en un 17,1% en trabajadores administrativos de una empresa.

Es importante tomar como referencia a Claudio Muñoz y a Jairo Vanegas López, con su investigación de tipo transversal en Chile, en la cual, el criterio de selección de la población estudiada tuvo como base ser usuario de un equipo computacional por más de 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo, así como tener una antigüedad superior a un año de trabajo en ese mismo puesto y que no tenga ninguna lesión traumática o enfermedad reumatológica en los miembros superiores y la espalda. Este estudio arrojó una prevalencia de síntomas musculoesquelético de acuerdo con 11 regiones corporales analizadas aparece más alta en la región cervical, le sigue la zona lumbar y de tercero se encuentra la mano derecha. Al finalizar el análisis, se notó la presencia de síntomas dolorosos según la región corporal por sexo y rangos de edad (18-33/34-59 años), tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los resultados (χ^2 : valor $p > 0.05$), (Muñoz, 2012). El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH), establece que los trastornos musculoesqueléticos musculoesqueléticas si han sido causados o agravados por las condiciones y/o medio ambiente de trabajo por ello se les denomina Lesiones Musculoesqueléticas Ocupacionales, actualmente se reconoce que ciertas ocupaciones, tareas y posturas pueden ocasionar, condicionar y perpetuar este tipo de lesiones (NIOSH, 2012).

Por lo anterior Colombia es un país que cuenta con un sistema de seguridad y gestión en el trabajo, aunque este sistema no ha tenido significativas repercusiones, porque

se han presentado deficiencias en el análisis de los problemas en áreas administrativas, con respecto a las formulaciones de soluciones en el puesto de trabajo y las personas que lo ocupan, inclusive en la carga física que está expuesto en trabajar, provocando así riesgo de padecer alguna alteración musculoesquelético.

Desarrollo

A nivel mundial, la forma de ver el teletrabajo es diversa, que tiene como aspecto común ser una modalidad de empleo que pretende de cierta manera dinamizar las características tradicionales de las relaciones contractuales laborales en la prestación de un servicio y conforme a lo establecido en el derecho laboral legislativo se circunscribe a la utilización de tecnologías de la comunicación y de la información o en la utilización de otras estrategias que puedan modificar la permanencia o el desplazamiento del trabajador a los puestos físicos de trabajo.

Para la población de los teletrabajadores actualmente dentro del área de la salud es un campo que aún presenta vacíos en términos de la identificación de los riesgos a que estos trabajadores están expuestos por teletrabajo como también la valoración de los riesgos que esto conlleva al ser una nueva modalidad de vincular a las personas laboralmente, lo que hace que la legislación colombiana revise estas novedades a fin de generar propuestas que sean atractivas y saludables para la población, Ruiz (2015) afirma: "El teletrabajo es una figura jurídica nueva en el campo laboral en nuestro país, que surgió por el avance tecnológico, económico, la globalización y las tendencias del mundo moderno, que permiten la no presencia del trabajador en las instalaciones de las empresas públicas o privadas".

En Colombia, el teletrabajo se encuentra definido en la Ley 1221 de 2008 como: "Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo". (Artículo 2, Ley 1221 de 2008).

El trabajo en casa es una modalidad de trabajo en la que el trabajador realiza las tareas del trabajo y o actividades laborales mientras permanece en casa, y utiliza las tecnologías de la información y la comunicación, para los efectos que ha traído la pandemia por COVID 19, se ha implementado el término "trabajo desde casa" con el fin de describir al teletrabajo en el hogar presentada como una modalidad de trabajo alternativo y que puede llegar a ser provisional (OIT, 2020)

Una nueva realidad que puede venir a expensas de nuestra salud. Los largos períodos de trabajo sedentario, la falta de ejercicio, el trabajo aislado, los límites lábiles entre el trabajo remunerado y las tareas de casa, así como el estrés, son algunos de los riesgos asociados con el teletrabajo que puede afectar la integridad del sistema musculoesquelético y la salud mental de los trabajadores (Agencia Europea, 2020). Para los países en Latinoamérica este tipo de enfermedades son un problema, entendiendo que la sintomatología que más prevalece en estos trastornos es el dolor, es así como en un empresa en Nicaragua al aplicar un estudio reportó que las zonas corporales con mayor prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos se generaban en la región de la columna lumbar con un 49,8 % de prevalencia, seguido de malestar en columna cervical con 13,6 % y que para los estudios en Colombia según Riascos (2016) el estudio realizado en una empresa de manufactura textil describen que la sintomatología que mayor prevalencia se generó como dolor en región de la columna lumbar en un 21,4% y columna cervical en un 17,1%

Es importante tomar como referencia a Claudio Muñoz y a Jairo Vanegas López, con su investigación de tipo transversal en Chile, en la que se estudió a determinada población que estrictamente fuera usuaria del equipo de computador por más de 4 horas o 20 horas de trabajo semanal, como también la antigüedad con la empresa superior a un año en el mismo puesto de trabajo y del que no presentará ninguna situación de enfermedad traumática de tipo reumatológico en miembros superiores y la columna. El anterior estudio reportó una importante prevalencia de síntomas de dolor y molestia en el sistema musculoesquelético con ubicación de 11 zonas corporales siendo la más afectada la columna cervical seguido de la columna lumbar y en tercer lugar la mano derecha y las edades que más se mostraron afectadas fueron las de edad (18-33/34-59 años, (Muñoz, 2012).

Conclusiones

A partir de la revisión realizada sobre este tema se evidencia que el teletrabajo ha generado un alto impacto negativo sobre la salud de los trabajadores en múltiples sintomatologías del sistema musculoesquelético. Recientemente el estudio de estos trastornos ha cobrado gran importancia debido a la alta incidencia de enfermedades de este orden y a la necesidad de planteamientos de estrategias que nos lleven a la prevención con una mirada hacia mejorar la calidad de vida de los teletrabajadores y como impacto redundará en disminuir los costos de productividad. En este sentido, hoy día las investigaciones están orientadas a buscar la causa y las relaciones del teletrabajador y la salud no solo física sino mental; de otra parte, según la definición

de la OMS la salud laboral se preocupa de la búsqueda del máximo bienestar posible, tanto en la realización del trabajo como en las consecuencias de éste, en todos los planos, físico, mental y social (Parra M, 2003).

Agradecimientos: A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD por la financiación para la realización de la investigación sobre Trastornos musculoesqueléticos asociados al teletrabajo en tiempo de pandemia por COVID-19

Descargos de responsabilidad: Las opiniones expresadas en este artículo son propias de los autores y no corresponde a una posición oficial de la institución.

Conflicto de intereses: Ninguno declarado por los autores.

Bibliografía

- Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo. (2020) Leggi i nostri consigli pratici per il telelavoro da casa e come proteggere la tua salute. Recuperado en: <https://osha.europa.eu/it/highlights/check-out-our-practical-tipshome-based-telework-and-protect-your-health>
- Alzate OT. (2016) Factores Asociados a la Disposición por el Teletrabajo entre Docentes Universitarios.87–93. Recuperado en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200003
- Diaz Villaruel (2019). Sistema de vigilancia epidemiológica de desórdenes músculoesqueléticos en trabajadores que laboran en plantas de sacrificio de ganado bovino y porcino. Bogotá: Recuperado en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/21199>
- Di Martino V, 2004. El teletrabajo en América Latina y el Caribe. Proyecto Puesta en Marcha del Teletrabajo. Ginebra: Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo; 2004. Recuperado en: <https://www.scribd.com/document/330746271/EL-TELETRABAJO-EN-AMERICA-LATINA-Y-EL-CARIBE-pdf>
- Diego-Mas, Jose Antonio (2019). Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado en: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/rosa/rosa-ayuda.php>
- Organización Mundial de la salud. Trastornos Musculoesqueléticos. 2018; Available from: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Muñoz, Fernando; Vanegas, Jairo.(abril-junio 2012). Asociación entre puesto de trabajo computacional y síntomas musculoesqueléticos en usuarios frecuentes. medicina y seguridad en el trabajo, 58 (227). Recuperado en: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v58n227/original2.pdf>
- Parra Manuel. Conceptos básicos en salud laboral. Oficina Internacional del

trabajo. [internet].2003 [consultado 2010 noviembre 26] disponible en:
<http://es.slideshare.net/alezperez/conceptos-basicos-en-salud-laboral>.